Министерство труда, социального развития и занятости населения

Республики Алтай

Автономное учреждение Республики Алтай
«Комплексный центр социального обслуживания населения»

***Методические рекомендации для родителей***

***Беседа***

***Алкоголь и подросток***







Горно-Алтайск,

2021г.

***Составитель*: Губина М.А.** психолог автономного учреждения Республики Алтай «Комплексный центр социального обслуживания населения Республики Алтай», 2021 год

***Беседа* по профилактике употребления алкоголя среди подростков (рекомендации для родителей)** г. Горно-Алтайск, 2021 г., 9стр.

***Методические рекомендации*** разработаны в помощь специалистам социальной поддержки населения по профилактике алкоголя среди несовершеннолетних рекомендательного характера.

Беседа включает в себя информацию о вреде алкоголя в подростковом возрасте, о причинах способствующих формированию пристрастия детей к алкоголю. Рекомендации к проведению профилактических мер по предупреждению употребления алкоголя подростками.

Изложенный материал направлен на взаимодействие с родителями и формирование у детей и подростков отрицательного отношения к алкоголю, формирование направленности на ведение здорового образа жизни.

***Пояснительная записка***

В настоящее время актуальна проблема употребления алкоголя подростками. Привыкание к спиртным напиткам у подростков происходит быстрее чем у взрослых, что опасно для молодежи. Потребление спиртного в первую очередь негативно влияет на здоровье подростков.

Поп-культура и средства массовой информации склонны придавать употреблению алкоголя.

Подростки более всего подвержены постороннему влиянию, а значит, и легче всего попадают в зависимость. Поэтому важно уделять внимание **профилактике употребления алкоголя среди подростков.**

Проблема в том, что даже в малых количествах спиртное наносит несформировавшемуся организму непоправимый вред.

В подростковом возрасте даже умеренный прием алкоголя равносилен злоупотреблению. Доказано, что алкоголизм у подростков формируется в 3–4 раза быстрее, чем у взрослых.

Алкоголь влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Под угрозой подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

В последние десятилетия пьянство все шире распространяется среди подростков, которые рассматривают спиртные напитки как непременный атрибут развлечений, а сам акт пьянства — как проявление мужественности и самостоятельности.

Наиболее широко пьянств распространено среди подростков с девиантным поведением и несовершеннолетних правонарушителей. Как показывают результаты исследований, чем больше подростковая группа склонна к правонарушениям, тем активнее в ней процветает пьянство.

***Беседа***

***Алкоголь и подросток***

К участию приглашаются родители подростков.

***Цель:*** профилактика употребления алкоголя подростками.

***Задачи*:**

Взаимодействовать с родителями и формировать негативное отношения к алкоголю подростков.

Снижать употребление подростками алкогольных напитков.

Информировать о негативных последствиях употребления алкоголя подростков.

Способствовать развитию навыков уверенного отказа от алкоголя подростками.

***Методическое оснащение*:** маркеры, флипчарт или доска, мел.

***Целевая аудитория*:** родители подростков.

***Продолжительность*:** 40-45 минут

***Ход работы***

В народе говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки».

Сегодня речь пойдет о том, как предотвратить негативные последствия употребления алкоголя у подростков.

***Вопросы аудитории:***

***Вопрос: Как вы считаете, почему подростки начинают употреблять алкоголь?***

***Дискуссия.***

***Мотивами***употребления спиртного подростками являются любопытство испытать новые ощущения, самоутверждение, нежелание отстать от сверстников, по-своему понимаемый путь к взрослости.

Риск экспериментирования заложен в самом подростковом возрасте.

Большинство подростков впервые попробовали выпить под давлением группы сверстников. Подросток может даже не осознавать опасные последствия, поступать «как все» - например пробовать пить пиво, коктейль…..

В подростковом возрасте, мотивами употребления алкоголя, становятся традиционные поводы: «праздник», «торжество», «гости» и т.д. С 13-15 лет появляются такие поводы, как «неудобно было отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и т.д. мальчикам свойственны все эти группы мотивов первого знакомства с алкоголем.

Чаще всего причинами экспериментов с алкоголем являются: сниженная самооценка, желание быть принятым группой сверстников и стремление облегчить с ними общение, подражание «взрослому» поведению, неумение сказать «НЕТ».

Реакция на нестабильную ситуацию в семье, протест против существующих норм и правил – или просто стремление к контакту со сверстниками, возможность отвлечься от неприятных переживаний.

«Алкогольный» протест указывает на отчужденность и оторванность от семьи и от общества.

Подросткам алкоголь помогает освободиться от неуверенности в себе, стеснительности, беспокойства и преодолеть общественные запреты.

Повышенная внушаемость, неумение справляться со стрессом и проблемами, потеря контакта с собственными чувствами и потребностями, низкая самооценка.

Употребление алкоголя - это реакция на ощущения тревоги и одиночества.

Отсутствие поддержки со стороны семьи, конфликты с родителями и

сверстниками, сильные стрессы.

***Вопрос: Как распознать, что подросток начал употреблять алкоголь?***

***Дискуссия.***

Обратите внимание на изменение в поведении ребенка:

появились такие черты как грубость, агрессия, раздражительность;

ребенок стал замкнутым, скрытным;

в доме пропадают деньги, вещи;

у ребенка резко снизилась успеваемость;

приходит поздно домой с запахом алкоголя.

Симптомы употребления алкогольных напитков (пиво, водка, вино…): замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей).

 Внешние признаки: спрятанные бутылки, безвольное обвисание губ, расслабление челюстей, нарочитость движений, провалы в памяти.

***Вопрос: Как уберечь подростков от употребления алкоголя?***

***Дискуссия.***

 Если ребенок попадает в компанию, где употребление спиртного считается нормой, оградить его от этого становится сложно.

Выход заключается в смене компании ребенка за счет привития ему новых интересов.

Можно предложить:

Заняться спортом - в ходе тренировок он найдет себе новых друзей.

Предложить клуб или занятия по интересам, где он так же найдет для себя новые жизненные принципы и откажется от старой компании.

Но все же главная работа по предупреждению раннего употребления алкоголя подростком должна проводиться дома. С детских лет сын или дочь должны знать о вреде употребления алкоголя, а равно и о том, что такие действия считаются аморальными и антиобщественные.

***Как уберечь детей и подростков от алкоголизма и наркомании:***

Разговаривать друг с другом. У каждого человека есть потребность говорить с окружающими, слушать их. Это необходимо и детям. Если нет общения, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У ваших детей остается только возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

Выслушивать, ребенку это необходимо. Способность слушать - ключ к нормальному общению. Важно понять чувства, взгляды ребенка без споров и конфликтов.

Рассказать о себе, не бойтесь говорить о своем детстве, об ошибках, которые совершили сами. Поделитесь своими неудачами, проблемами. Ребенок увидит в вас не только родителя, но и друга. Разделенная беда то, как говорят, победа.

Поставить себя на его место. Пусть ребенок почувствует, что вы его понимаете.

Быть рядом. Важно, чтобы ребенок понимал, что дверь к вам всегда открыта.

Быть твердым и последовательным. Это ваши правила в семье.

Стараться все делать вместе.

Дружить с друзьями своих детей.

Помнить, что каждый ребенок особенный.

Показывать пример. Очень трудное правило. То, что именно Вы употребляете алкоголь или наркотики - пример для вашего ребенка.

***Вопрос: Что делать, если подросток пришел домой пьяным?***

***Дискуссия.***

С подростком необходимо поговорить. Но разговор лучше отложить до утра, в состоянии алкогольного опьянения разговор не продуктивен.

В разговоре с подростком необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного.

Во избежание противодействия не стоит прибегать к жестким запретам, эффективнее будет доверительная беседа о вреде алкоголя.

Выберите время и расскажите подростку о последствиях влияния алкоголя на потомство(возможно рождение физически и умственно отсталых детей), о социальных последствиях алкоголизма ( лишение семьи, детей, дома, работы, превращение в бомжей и ранняя смертность).

Научить подростка отстаивать свое мнение, говорить «Нет».

Это поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, без выпивки. Если ребенок всерьез интересуется спиртным, необходимо обратиться за помощью к врачу или психологу, специалисты дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение алкоголизма.

***Вопрос: Как уберечь подростков от алкоголизма?***

***Дискуссия.***

Подростку необходимо чувствовать себя комфортно в своей семье, с окружающими, чувствовать, что его понимают.

Доверительные отношения, исключение диспатизма, агрессии, подавления, грубости, жесткости наоборот гиперопеки, потокания прихотями капризам детей, избалованность и вседозволенности.

Воспринимать своих родителей в качестве самых умных наставников в жизненных вопросах.

Важна поддержка родителей, когда дети испытывают тревогу, растерянность, страх.

Проявляйте уважение к подростку. Не манипулируйте своим опытом и возрастом. Не показывайте свое превосходство.

Найдите общее увлечение. Оно позволит с удовольствием проводить совместно свободное время. Активный отдых всей семьёй, совместные прогулки, занятия спортом.

Приветствие самостоятельности в разумных пределах. Выработка силы воли, так как именно волевые нарушения – фон для развития алкогольной зависимости.

Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком. Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себе достойно в любых ситуациях.

Учите подростка контролировать своё поведение, желания, порывы, нести ответственность за свои поступки.

Престиж поддержки здорового образа жизни, хорошей физической формы, подкрепление личным примером.

Создание здорового образа жизни и отказ употребления алкоголя в семье.

***Вопрос: Какие отрицательные стороны употребления алкоголя вы можете назвать?***

***Дискуссия.***

Ученые долгое время проводили опыты на растениях, жуках, птицах, животных. Все опыты показали, что алкоголь вреден для живых организмов.

Если какие-либо семена положить в чистую воду, то вскоре они прорастут. Но, если в стакан воды вылить чайную ложку спирта, то ростки этого же растения будут слабыми, неспособными к жизни. Если же в стакан добавить еще 2 ложки спирта, ростки и вовсе погибнут. Таким образом, спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность.

При попадании спиртного раствора в улей, через некоторое время пчелы прекращали рабочие вылеты и начинали вести себя странно: целыми днями оставались в улье и гудели, абсолютно забывая о работе. Ученые установили, что у животных и птиц поведение под действием алкоголя становится похожим на поведение пьяного человека.

Писатель А.Серафимович в своем рассказе «Гуси» описывает забавный способ поимки диких гусей: Вечером на берегу на месте кормежки гусей рассыпают горох , замоченный в спиртовом растворе. Утром гуси едят этот горох и пьянеют. В таком состоянии гусей ловят просто «голыми руками».

Если человек употребляет алкоголь, то и далее в нем рождается неистребимое желание к такой пище. Это объясняется наркологическим действием алкоголя. При систематическом приеме алкоголя ослабевает сила воли человека, и тяга к пьянству становиться привычкой. Алкоголь разрушает клетки головного мозга, образуются мертвые клетки, так называемые, мертвые зоны головного мозга, снижается интеллект. Все это ведет к деградации личности человека.

Алкоголь – абсолютный яд для детского организма!

Физиологи выяснили следующее: алкоголь в организме остается надолго. Более двух недель длится его вредное действие на организм. Даже после одного приема небольшой дозы спиртного алкоголь сохраняется в мозгу, сердце, почках, желудке от 2-х до 15 суток.

Люди, употребляющие спиртное еженедельно, хотя бы раз, никогда не смогут очиститься от алкоголя. В этом случае затормаживается нормальная деятельность головного мозга, человек теряет контроль над собой. Большой вред наносится сердцу. Оно досрочно изнашивается, и жизнь человека сокращается на 8 лет.

Происходит раннее старение организма, наступает ранняя смерть. 95% увлекающимся спиртными напитками обречены на заболевание гастритом, болезнями желудка, цирроз печени. Смертность среди пьющих в два раза выше, чем среди непьющих.

По данным Роспотребнадзора, ежедневно в России потребляют алкоголь (включая пиво) 33% юношей и 20% девушек. Известно, что злоупотребление алкоголем в юности увеличивает в 5-6 раз риск развития алкоголизма и смерти, особенно насильственной, в будущем.

Возраст начала употребления алкоголя отмечается в13-15 лет. К этому времени многие подростки хотя бы один раз употребляли алкогольные напитки разной степени легкости (от пива до водочных изделий), некоторые из них склонны к постоянному применению алкогольных напитков как средства ухода от реальных проблем, что может привести к алкоголизму.

Злоупотребление алкоголем – один из факторов риска неинфекционных заболеваний, приводящих к преждевременной инвалидности и смертности от алкоголь-ассоциированных заболеваний, дорожно-транспортных происшествий, насильственных преступлений.

***Вопрос: От употребления к алкоголизму?***

***Дискуссия.***

Формирование алкоголизма происходит постепенно в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Ведущую роль играют длительность и тяжесть злоупотребления алкоголем.

Необходимо обращать внимание на ***ряд признаков***, которые свидетельствуют о *начале* ***алкогольной зависимости***:

потеря контроля за количеством выпитого алкоголя,

увеличение дозы спиртного,

навязчивое желание выпить вопреки очевидным негативным последствиям ‒ потеря работы, распад семьи, проблемы с законом, ухудшение здоровья.

***Заключение***

Если отказаться от алкоголя, то моментально происходят преображения! Трезвость – это:

значительная польза здоровью, привлекательность внешнего вида;

легко заняться спортом и фитнесом;

легкость в поддержании веса;

здоровый сон;

отсутствие хандры и депрессии;

дружные, заботливые отношения в семье;

достижение хорошего качества жизни; тяга к познанию и учебе;

проще найти достойного работу;

расширение интересов и формирование новых;

рост числа друзей.

Отказ от алкоголя поможет: решить проблемы со здоровьем;

успокоить нервы и повысить настроение;

снизить стресс, его легче будет пережить;

улучшить состояние кожи и иммунитета;

снизить вес;

снизить переедание и употребление «пустых» калорий;

повысить успеваемость в школе;

улучшить память и внимание.

Если вы беспокоитесь за здоровье и жизнь подростка.

Если ваше беспокойство усиливается в связи с необычным поведением подростка.

Вы хотите помочь ему стать более уверенным, спокойным и здоровым - обращайтесь за профессиональной помощью к специалистам и психологам.

Специалисты (психологи, наркологи) проконсультируют вас по проблемам подростка, помогут выработать правильную тактику, способ реабилитации, дадут рекомендации.

Спасибо за внимание!

***Список литературы***

Аманова Ж.Ш. Ранняя диагностика нарушений поведения детей и подростков, связанного с риском наркотизации и формирования зависимости. Методические рекомендации. – Павлодар, 2004. – 43 с. 2. Аршинова В.В.

Возрастная и педагогическая психология: учебно-методические материалы / сост. А.В. Сухих. – Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. ун-та, 2008. – 182 с. 6.

Добрынина Е. Рюмка за папу, рюмка за маму… / Е. Добрынина // Российская Газета. – URL: http://rg.ru/2011/09/28/podrostki-poln.html

Захаров А.А. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А.А.Захаров. – СПб., 1999. – 22 с.

Кожина Е.В. Психологические особенности подростка / Е.В.Кожина, Е.И. Яцута // Личность в современном мире – от стратегии выживания к стратегии жизнетворчества: сборник. – Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. унта, 2002. – С. 44-46.

Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох / С.В. Кривцова. – Генезис, 1997. – 288 с

Лейтес Н.С. Возрастные особенности развития склонностей / Н.С. Лейтес. – М., 1991. – 279 с

Максимова Н.О. О склонности подростков к аддиктивному поведению / Н.О. Максимова // Психологический журнал. – 1996. – №3. – С.149- 152.

Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. Для 5-11 классов. /Учебнометодическое пособие) / М.: 2006

Третьякова А.В. Опасная зависимость / А.В.Третьякова // Семья и школа. – 2001. – №6. – С. 16-19.